



## Ratatouille (CNPP)

**Tiempo de preparación :** 20 minutos

**Tiempo de Cocción:** 1 hora 20 minutos

**Sirve:** 8 Porciones

Berenjena, calabacín, pimientos rojos, tomates con cebolla, ajo, y condimentos, cocinados a fuego lento, para un delicioso sabor en este plato clásico.

### Ingredientes

**1 cucharada** aceite vegetal

**1** cebolla amarilla grande (pelada y cortada en piezas de 1/4 pulgada)

**4 clavos** ajo (pelados y picados finamente)

**1** Berenjena mediana (pelada y cortada en trozos de 1/4-1/2 pulgadas)

**2** calabacines medianas (cortados en trozos de 1/4-1/2 pulgadas o 2 tazas de calabacín congelado)

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>77</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>18 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>14 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>3 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	64 mg
Hierro	2 mg
Potasio	580 mg
N/A - Información no está disponible	
<b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>	
 Vegetales	2 tazas

**1** pimiento rojo (sin el centro, sin semillas, y cortado en trozos de 1/4 pulgadas)

**1 cucharadita** albahaca seca

**1/2 cucharadita** orégano seco

**3 1/2 tazas** tomates enlatados bajos en sodio (incluyendo el jugo o tomates frescos)

**1** limón amarillo (cortado en cuartos)

**1/4 taza** hojas de albahaca fresca picada

## Preparación

1. Ponga una olla sobre la cocina a fuego medio-bajo y cuando esté caliente, añada el aceite. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que se dore, cerca de 10 minutos.
2. Agregue la berenjena, calabacín, pimiento, albahaca, y orégano y cocine cubierto hasta que la berenjena esté muy, muy suave, alrededor de 40 minutos.
3. Agregue los tomates y cocínelo, descubierto, por 20 minutos. Sírvalo de inmediato, decórelo con cuartos de limón y albahaca, o tápelo y refrigérelo hasta por 3 días.

## Notas

**Origen:** USDA Center for Nutrition Policy and Promotion